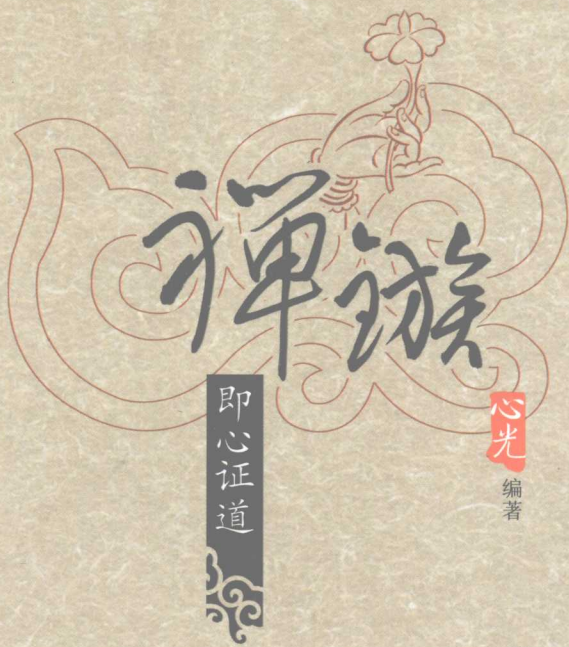






禅游

即心证道

心光

图书在版编目(CIP)数据

禅铤/心光编著. —北京:中国时代经济出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 80221 - 729 - 4

I. 禅… II. 心… III. 禅宗—通俗读物 IV. B946. 5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 150174 号

禅
铤

心
光
编
著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京市西城区车公庄大街 乙 5 号鸿儒大厦 B 座
邮政编码	100044
电 话	(010)68320825(发行部) (010)68320498(编辑部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
印 张	5.5
印 数	1 ~ 5000 册
字 数	83 千字
定 价	16.00 元
书 号	ISBN 978 - 7 - 80221 - 729 - 4

版权所有 侵权必究



目录

CONTENTS

后记	172
附录 心光居士谈学佛	143
禅修方便 正念牧牛	123
种种病障 根在著相	99
发疑离相 契机顿悟	77
了无生死 真实功德	59
无为存在 佛祖亲证	51
祖师传承 唯明已事	23
即心证道 大自在门	1

即心证道

大自在门



万法所归终极之道，不属于心，不异于心。禅宗无上正法心地法门，便是即心证道之门。至道无证，达此无证大道，如亲临绝顶而不虚，即为证。要达无证至道，亦须用功修证，禅宗说：“修证则不无，污染即不得”。

禅之心法，直截了当，单纯简要而又博大精深，灵活无滞而严密完整。直接在自己的心地上用功夫，全超教理学解、宗教仪轨等间接形式，故称教外别传；直契向上一路、万缘根本，而称第一义禅；含融而超越声闻、缘觉、菩萨三乘佛法，“从凡夫地顿同佛体”，又称最上乘禅；在中国，由初祖达摩大师至六祖慧能大师，及之后的历代祖师，径直“以本分事接人”，传佛心印，启实相般若，而不立文字知见，亦称佛心宗、祖师禅。“达摩西来一字无，全凭心地用功夫”。

如何在心地上用功夫？方便而言，即是：如实知心，正念护心，开悟明心，究竟了心。

知心，是通向破无明、见佛性而了生死的第一步。知心，即是禅修者要如实、及时觉知自己内心当前的感受、思绪、意向及种种心境心念，着重觉知心中刚刚起动的贪瞋痴等烦恼念头和心

的生灭现象。佛陀明示：菩提即“如实知自心”，“当心有愚痴时，他正确了知心有愚痴”，“持续地观察心中生起与灭去的现象”，“菩萨要知，方起烦恼，非为不知。是故说名，无染污相，于自身中，不能生苦，故无过失”。禅宗修持的基本一环，是“不怕念起，只怕觉迟；念起即觉，觉之即无”。当你觉知到任何一个念头生起之时，这个念头已过去，此时只有觉知。

如实知自心，即是直观、“客观”地觉知自己的心理状态、内心活动，不带任何主观倾向，不贴任何理念标签，它是怎么样就怎么样。主观倾向有好恶之偏倒，理念标签其实是文字符号，偏倒与外加的符号都非实，非关自心。觉知自己的种种心态心念与心的生灭现象，是在有为有相层次上，初步而重要的如实知自心。如果连这样基本的自心现象也不知，则是心灵的盲人，还未踏上修行正路。

护心，是随时随地护持觉知当下的正念，不让正念走失，保护自心不被内外的顺逆等境相所转、所染、所缚。心中若起烦恼念头，不仅能当即觉知，而且不被生起的烦恼意念牵引控制而产生言行及下一个新妄念，才能净身口意三业。对自己的种种心境，还应保持平常心、平等心。对苦受、不安、愚痴等心态，平静地觉知它，不起瞋厌心，不对烦恼再起烦恼，即未再生新业，即是



消烦恼。

如果身体有病苦应就医，不应强忍：饥餐困眠应顺应自然之理。对乐受、轻安、善念，也自然地觉知它，不贪著也不排斥。贪爱善境也是烦恼。苦乐、顺逆、善恶，其现象有别而实性不二。如实觉知它们，认知其差别，是相上如实；保持平等心，是性上如实，能培养熏修本具的无分别大智，为证悟无二无别的真如自性作准备。

知心与护心密不可分，互为因果、相互增进。不能知心则不能护心，不能护心则不能有效地知心。不能知不能护，都由于心绪散乱。散乱即是离当下而有序无意义地念想过去与未来，及离己心而染著外境。要知心、护心，要治散乱，必须训练自己时时处处不离不住当下，不攀外境，养成如实觉知当下的正念。

初学者开始观照内心甚难，可从相对较易觉知自己身体的动作和各种感受入手。头、手、腰、腿等身体的任何部位在活动时，自心意念就轻松自然地只在这些部位的动作上，而不在别处，不外驰。这样既是随时觉知当下，也可培养纯一不杂的专注力、觉照力。

在静中，则轻松自然地觉知自己体内、体表任何部位冷热胀痛、气血流注等状态，觉知身体舒适或不舒适等感受，这不仅能



培养觉照力，而且对不舒适的苦受保持平常心，不起瞋怒，只是觉知它，还有助于消除心中瞋烦恼的业习，也可缓解疼痛等苦受。同样，对舒适感受保持平常心，不生贪爱，不失觉照，则有利于消除贪的烦恼，且不会淹没在受阴境中。

对自己身体状况的觉照，区域可大可小，随感受而定。不可以意引气，不可追求气感，只是觉知其自然活动而已，如在岸边观水流。在一个部位观照的时间不宜过长，感到不自如、不自然时可随宜调节转换，部位虽转而觉知延续不断。

意念常安住于最自然、自在处。

无论是知心、知身，在动中、静中，觉照的意念都宜轻不宜重，宜松不宜紧，宜舒缓省力，宜不精勤又不忘失，不可全神贯注，不可急于见效，不可追求神异，不可贪著定境。对任何状态要持平常心，灵活自由，了了常觉，了无粘滞，觉亦是不住。

觉知，别无所求，只为治妄、离执、除障。

开始用功一段时间，正念甚弱，妄想起而常不知，即使知而常不能护，不由自主地被妄念牵走。当一日数次反省吾心，做“事后诸葛亮”，常以六祖所示的“外离相、内不乱”来提醒自己，心不离当下，并切实如此用功。渐渐觉照力增强，念一起即能平等觉知；下一念跟着又起，又平等觉知。

如此反反复复，觉知念起，念起觉知，自然而省力地持续用功，妄想杂念日渐减少、削弱，清醒觉知日益延长、加强。

要注意知于机先、护于未然，觉知正想说、想做、想思虑而未说、未做、未思之事，判明正误，是否当说、当做、当思，如此则能防止身心新过失。

若不护心，念念都是增强旧惑业的新业。

用功到一定程度，会出现一时的反复、倒退，某些轻的烦恼变得更重，妄念增强而不能知、不能护，也可出现身体的不适。这是因为，一些旧业力过去为表层的业力所掩而较隐，而今随着显表业力的减弱、心较静，而明显涌现。对此应提起正念，坚持以平常心觉知当下，不退失信心，不忧愁紧张，这种旧业翻腾一阵之后，在正念觉照下自会消失，护心功夫随之上进一步。

正念护心，是实现解脱的紧要功夫。六祖告诫学众：“前念今念及后念，念念不被愚迷染”；其他一些禅师说：“无自劳神，须存正念”，“以道为务，直须洗涤根尘，遂使三业清净于圆明正念，而念念无差，方能入道脱离生死”。悟前能护心，训练培养离相、离妄念的道力，才能使自心不受烦恼支配、污染，为破无明、了生死奠定坚实的基础。无论悟前、悟后，平时能有效护心，道力胜过业力，业力不能作主，临终时才能护心、安心，不受业力

控制。生死是业力所致，护心即是只消旧业，不添新的生死业。道力胜过业力，能使人走上通向涅槃的正道。正念护心，贯通修行的全过程，禅宗祖师们常提醒已悟的学人“善自护念”，佛嘱咐已入圣位的菩萨“随护菩提之心”。

明心，是知心、护心的升华、转折、飞跃，是心地大法中最关键、最根本的一环。清醒、有力、不散乱的平等觉知是意识的正念，虽能护心不随妄念转，并能消某些业力，但此正念觉知也属生灭心，还未能觉知它自己的着落处，远非证悟第一义谛的究竟觉。仅有正念，未破我执，虽不散乱也是暂伏妄念的定境，远不能除烦恼之根，不得解脱。还须在正念护心的基础上悟明心地，即明心见性，洞彻心源性海，证悟平等觉知心及一切心、一切法的本源真性，方能了生死。

明心有不同层次。

首先是通过直接觉知自心的不断生灭，直观到而非仅仅是理念知晓心之无常、无我，即不是固定，独立的实体、主宰。心既非实体，无实体的生灭相即是假相、幻相而实无生。这些正观有助于切实破我执、断我见。清明觉照常现前，慧观之力日益敏锐，自心日益清静，就易从中领会自心即佛而不假外求。这些是意识领解的明心，虽是正知见，但属观照般若，不是开悟见性，



未破无明，未达终极之道。还须全超这些知见，切实突破我执、法执，亲证实相般若，亲见“**本源自性天真佛**”，契悟禅宗所指的“**秘密金刚体**”，“**从上来威音王那边万缘根本**”。

心地、心源、性海、至道、本源自性、真如佛性、金刚体、万缘根本，同体用而异名称，非抽象的理念、哲思、信仰，而是真实不虚的“存在”，即释迦佛所示的“**有一个无生、无成、无为、无条件的存在**”。无条件，即本自具足，无须以因缘和合为条件，即迥超缘起法。威音王为空劫初成之佛，以前无佛。威音王以前（那边），喻向上实际理地、万缘根本超佛越祖，为心、佛、众生无别共同、直截根源的本来事、本分事。

禅宗指明有“万缘根本”，天下学佛之人应震醒。

万缘根本，是佛与祖师亲证的“存在”，而天下学佛人大多只知“诸法因缘生”这一现象、观念，很少有人知道、相信还有非因缘生的无为无不为的万缘根本之真实存在；尤其不知不信这一无任何存在形态——无相的存在，是自己的本分事。学佛学禅不透此关，不于自心亲证万缘根本，则如渡海未登岸，未脚踏实地，不得大安稳、大自在。

万缘根本，为第一义。“**唯证乃知难可测**”，唯有亲证，才能洞彻第一义实相，绝不可能以意识思量测知；不从他得，凭自力

“拨转玄关，出自己见解”，如实而悟，即名亲证。此处的“自己见解”，是超意识知解、亲证本源真性的无师智。

参第一义禅，首先须具大信，相信确有诸佛诸祖亲证的万缘根本，相信自己本具证悟这一终极本源的无师无碍大智。

“威音王那边”向上实际理地，天也无，地也无，人也无，佛也无，法也无，千圣不传，无人同路，无路可通，只许自己道心独到。学人须具独上孤峰绝顶的大雄气概，而且要发佛祖不能代为解答的大疑，以疑开路，以疑启道心。大疑，即是探明生命的真实归宿究竟是什么，如：“何为父母未生前的本来面目”，“生从何处来，死向何处去”，“万法归一，一归何处”……这些都是古今许多禅者常参且有人参透的大疑。

道心本明，因人著相而自障，要见终极大道，必须切实离障道之相。首先要离文字言理相。佛言祖语，能助学人除病解缚、不走错路。但若执著文字假名表达的观念、知见，则更增病障。如古代不少禅人执著“即心是佛”，“大千（世界）俱坏，佛性不坏”等文字知见而障道；当世许多学佛者执认“缘起性空”、“无自性”、“无常”、“唯识唯心”等许多文字理念而不明实际理地，大违佛祖本怀。诸佛妙道，不废文字，而非关文字。对佛祖微言大义，应善用善超。若是渐修，则应明其所指，不错用心而具正



行。若涉证道，则不立一切观念、一切知见，全超语言文字阐释的一切义理知识，直下顿了自他一切心念、一切知见的起落处。

还要特别注意离心缘相。心不孤起，缘境方生；境不自现，因心而显。第一义与心不二，与万境不二。而第一义又不属于能缘之心，一切心识都不能缘第一义；第一义也不属所缘之境，一切境都不能显第一义。能缘与所缘，二法相对非绝对不二的第二义。须离能缘之心相与所缘之境相，方能悟第一义不二之妙道。要注意离能缘心识的清静相、不动相、觉知相，离所缘境的圣佛相、光明相、空寂相。这些心境之相与所有一切胜妙相、神异相都非实相，而是能缘之心与所缘的内外诸境相对而生起的幻相。其余的心与境的不净相、散乱相、众生相、阴暗相，四大、五蕴、六尘等一切诸相，也是如此。著心缘相即是著我相法相，离心缘相即离我相、离法相。

还要注意离时空相。万缘根本的向上全机、无尽大用，无前后中间、内外远近等时空差别。心之本源妙用，就在一个念头生起的当下，就在动念缘境的此时此刻，而无相可知、无迹可寻，亦不可执此时此刻。“不离当处常湛然，觅即知君不可见”，不可离当处向起心动念之前、之后、之外、之内去找心的起落处，去寻向上一路。机用未发、朕兆未萌之前，观音王以前，父母未生



前，绝非就时间而言，而是指一切有为功用、佛及众生诸相的无为无相全超时空之本源。要明“未生前”，不离已生时，不著已生相。至道周遍周流，无离无住，道从当下入，而不住当下，“**应无所住而生其心**”。心外觅不可得，心内觅也不可得，“**离心求佛者外道，执心是佛者为魔**”。

著文字相、心缘相、时空相，是很普遍的心病。“万法归一”，证道，即在此“归一”处、在本源上离一切相。古今一切证悟者全是在此直截根源上切实离相而悟，“**直截根源佛所印，摘叶寻枝我不能**”。

绝对真源，万机俱泯，朕迹全无，无是非、有无、心物、真妄、生死涅槃、因果果报等一切诸相。无一相可得，也无一相可离。说离相说修证，都是多余，只是暂时的方便，针对人有执著有障碍而言。于根源上，只莫安著任何一法一相，即为离相，即为直截了道、无修无证。若安立凡圣等任何一法一相，即为污染，即为障道。因而禅宗说：“**不著佛求，不著法求，不著僧求**”，“**不求诸圣，不重己灵**”，“**外见内见皆错，魔道佛道俱恶**”，“**不著佛见法见，也不著非佛见非法见**”。

本源无一切相，而遍一切处，只须在任何处于本源上不著一切相，便立即于此处返本归源，则一切处皆应理而达本源。如果

说你对本源一无所知，也无从著相，那么你就著了无知相，被无知所障。本源不属知，不属不知。人不能悟，往往既因著知被知障，也因著不知被无知障。

悟明本源，还须具相应的机缘、悟由，即时节因缘、悟的缘由。悟缘遍境皆是，“不离见闻缘，超然登佛地”，“尽大地是个解脱门”。真源不属诸缘而不离诸缘，须从缘返；至道不属万相而不离万相，须由相入。因此可于地水火风四大、色受想行识五蕴、眼耳鼻舌身意六根、色声香味触法六尘等世间万缘万相中，任何一处悟入。一处悟入，通身是眼，遍境皆真。禅宗说：“由缘悟达，永无退失”，此即名证悟。由缘悟达，犹如识一叶而知其根，见一花而知其种，不过，由缘悟达悟的是无相之根之种。从禅宗历史看，由眼、耳、身、意诸根及色、声等处悟入的较多见，即所谓“见色明心，闻声悟道”，“触目菩提，立处皆真”。从任何一处悟入，都不可能离开自心，都是即心证道，而不著于心。

世事繁杂，联系广泛，不利专心于道。条件具备的，也可在一定时间里、单纯环境中一心参究。最重要的条件，一是有明师，二是有道场，明师必须是过来人，道场可大可小。但不应一味逃避世务、完全断绝外缘，这既是执著静相，也断绝了与学人相应的悟由。盲目“闭关”，闭目塞耳、百物不思、静坐空心、一念